

# GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES

FACE A UNE SITUATION QUE JE RESSENS COMME DIFFICILE



**4 COMPORTEMENTS POSSIBLES**  
(dont 3 avec des conséquences négatives pour moi)

## POUR MOI

## POUR LES AUTRES

### FUITE

Peur  
Tristesse  
Dévalorisation  
Anxiété

Hérisson  
Caméléon

### PASSIVITÉ

Subir  
Domination

### ATTAQUE

Colère  
Solitude  
Inefficacité réelle

Tigre

### DOMINATION

Fuite  
Conflits

### MANIPULATION

Illusion  
Solitude  
Inefficacité réelle

Couleuvre

### CALCUL

Méfiance

### EMPATHIE

Assertivité  
Affirmation de soi

Castor

### AUTHENTIQUE

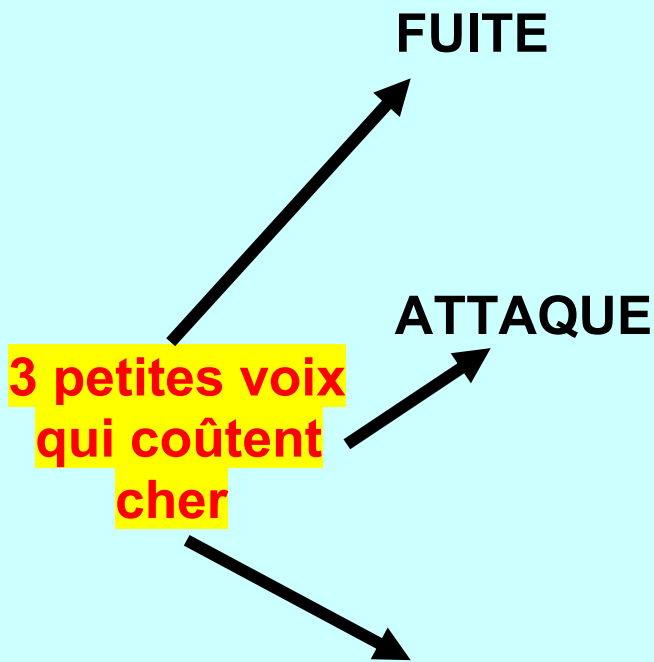
Force de la vérité

**Difficile = Pénible, confidentiel, fatiguant, gênant = Stress = Réactivation des petites voix négatives et dangereuses.**



Entretien difficile, j'ai intérêt à :

1. Privilégier l'expression des faits
2. Éviter de m'autoriser l'expression des sentiments
3. Exprimer mes opinions avec « JE »



**Tais-toi, écrase toi,  
de toute façon, reste  
à ta place**  
**CARPETTE - HERISSON**

**Ne te laisse pas faire.  
C'est lui ou toi, alors !!!  
C'est à prendre ou à  
laisser.  
T'est le meilleur**  
**BELIER**

**Méfies-toi  
Tu vas te faire avoir !  
Tous des salauds !  
Méfiance !**  
**COULEUVRE**

**Il faut  
travailler  
sur** → **L'ASSERTIVITÉ**

**Nous sommes d'accord.  
Nous sommes en harmonie  
Nous avons le même  
projet.  
Si je ne suis pas d'accord,  
je le dis calmement.  
Recherche du jeu commun.**

**DAUPHIN**

### J'ai une attitude de fuite, quand :

DANGER

- ⇒ Je me soumets.....
- ⇒ Je me force à....
- ⇒ Je change de conversation...
- ⇒ Je dis « oui-oui » à tout....
- ⇒ Je me sens « exploité »....
- ⇒ Je me plains.....

Et cela me fait du tort

### J'ai une attitude d'attaque, quand :

DANGER

- ⇒ Je suis agressif...
- ⇒ Je tiens des propos violents....
- ⇒ Je dévalorise l'autre....
- ⇒ J'ironise.....
- ⇒ Je m'emballe....
- ⇒ Je me fais entendre bruyamment....

Et cela me fait du tort

### J'ai une attitude de manipulation, quand :

DANGER

- ⇒ Je fais semblant...
- ⇒ J'exagère exprès....
- ⇒ Je tends des pièges à l'autre....
- ⇒ Je fais du chantage.....
- ⇒ J'insinue sans en avoir l'air....
- ⇒ Je combine, j'essaie d'avoir les autres....

Et cela me fait du tort

### J'ai une attitude d'assertivité, quand :

GAGNER

- Plus souvent que je le crois :
- ⇒ Je peux gagner en « force tranquille »...
  - ⇒ Je veux jouer la vérité à long terme....
  - ⇒ D'accord, pas d'accord, peu importe, je le dis....
  - ⇒ Je sais faire la part des choses et relativiser.....

Et cela me sert durablement